

Time	Narration
00:00	به برنامه آموزشی Kangaroo mother care خوش آمدید.
00:05	در این برنامه یاد می‌گیریم که
00:08	<b>Kangaroo mother care چیست؟</b>
00:10	اجزا و اهمیت و
00:13	مراحل Kangaroo mother care
00:17	ابتدا با مقدمه‌ای در مورد Kangaroo mother care شروع می‌کنیم.
00:22	همانطور که نام نشان می‌دهد
00:24	این شامل، نگه داشتن کودک در تماس پوست با پوست مادر است.
00:29	و آن به عنوان KMC شناخته می‌شود.
00:32	به یاد داشته باشید، KMC باید به زودی به محض تولد نوزاد داده شود.
00:39	این به خصوص برای نوزادان با وزن کم در زمان تولد توصیه می‌شود -
00:44	که وزن تولد آنها کمتر از 2.5 کیلوگرم است.
00:48	کسانی که به نظارت مستمر نیاز ندارند.
00:52	با این حال، می‌توان آن را برای تمام نوزادان نرمال و سالم کامل استفاده کرد.
00:59	<b>KMC شامل دو جزء اصلی است:</b>
01:03	تماس مداوم و طولانی پوست با پوست بین مادر و نوزادش.
01:09	و فقط تغذیه با شیر مادر را دارند.
01:13	این اجزا را با جزئیات یاد می‌گیریم.
01:17	اولین قسمت تماس پوست با پوست است.
01:21	آن رفلکس Let down را بهبود می‌بخشد
01:24	و در نهایت تولید شیر مادر را افزایش می‌دهد.

01:28	رفلکس Let down در آموزش دیگری از همین مجموعه توضیح داده شده است.
01:34	قسمت دوم فقط تغذیه با شیر مادر است.
01:38	توجه کنید که -
01:40	تغذیه اختصاصی با شیر مادر برای 6 ماه اول توصیه می شود.
01:45	سپس اهمیت Kangaroo care را توضیح می دهیم.
01:50	تماس پوستی طولانی مدت در طی KMC به حفظ دمای بدن نوزاد کمک می کند.
01:57	و کودک احساس امن تر می کند.
02:01	<b>KMC همچنین باعث کاهش -</b>
02:03	تداوم عفونت
02:05	میزان apnea در نوزادان.
02:09	Apnea به عنوان مکث طولانی در تنفس تعریف می شود.
02:13	بغیر از اینها
02:15	<b>KMC فرکانس و طول مدت شیردهی را بهبود می بخشد.</b>
02:20	وباعت تقویت پیوند عاطفی بین مادر و نوزاد می شود.
02:26	<b>KMC همچنین به نوزاد کمک می کند</b>
02:28	برای به دست آوردن وزن بهتر از هر روش دیگر متعارف مانند:
02:33	نگه داشتن کودک در تابش گرم کننده
02:36	که باعث ایجاد تنش برای کودک و مادر می شود.
02:40	همچنین رضایت و اعتماد به نفس مادر را بهبود می بخشد.
02:45	چون او تلاش زیادی برای کودک خود می کند.
02:49	جالب توجه است، به غیر از مادران، KMC می تواند توسط
02:54	
02:56	
	پدر یا

	هر عضوبالغ دیگر خانواده انجام شود.
02:58	حالا در مورد نکاتی که باید توسط ارائه دهنده KMC دنبال شود صحبت می کنیم:
03:04	ارائه دهنده KMC باید سالم و هیچ بیماری نداشته باشد.
03:09	او باید از شیوه های بهداشت عمومی مانند " شستن دستها حمام روزانه کوتاه کردن ناخنها موهای بسته شده و لباس تمیز را دنبال کند. او نباید هیچ جواهرات و ساعت بپوشد - چون اینها ممکن است موانعی برای حفظ بهداشت شوند. و می تواند باعث آسیب به کودک شود.
03:14	
03:16	
03:18	
03:20	
03:22	
03:26	
03:31	
03:35	حالا در مورد نوع لباس که ارائه دهنده KMC باید بپوشد توضیح می دهیم.
03:42	لباس باید جلو باز و سبک وزن باشد.
03:46	به عنوان مثال، بلوز ساری یا پیراهن جلو باز.
03:51	توجه داشته باشید که ارائه دهنده KMC باید از این لباس و یا پیراهن جلو باز در اطراف پوشش KMC استفاده کند.
03:58	کیسه های Kangaroo یا گیرنده ها می توانند از بازار نیز خریداری شوند.
04:04	اینها مفید هستند اگر KMC باید برای یک دوره طولانی انجام شود.
04:09	به علاوه، ارائه دهنده KMC می تواند از پارچه پنبه ای نرم استفاده کند.
04:16	در حالی که نوزاد در طول KMC باید

04:19	کلاه و پوشک بپوشد.
04:22	اگر کودک در طول KMC مدفوع یا ادرار کند،
04:27	او باید تمیز و خشک شود.
04:30	بعد، ما به جزئیات <b>Kangaroo care</b> می رویم..
04:36	اولا مادر باید در موقعیت صحیح ایستاده باشد.
04:40	سپس، کارمند بهداشتی یا هر عضو خانواده، باید موارد زیر را انجام دهد:
04:48	با حمایت از پایین و سر نوزاد
04:51	نوزاد را بین سینه های برهنه مادر در موقعیت درست به سمت بالا قرار دهد.
04:56	سپس، سر نوزاد را به سمت یک طرف ببرد.
05:00	اطمینان حاصل کنید سر نوزاد کمی به عقب خم شده است.
05:04	این موقعیت - راه هوایی بینی نوزاد را باز نگه می دارد.
05:08	و اجازه می دهد تا کودک تماس چشمی با مادر داشته باشد.
05:14	سپس باسن نوزاد را کمی به بیرون خم کنید.
05:18	به یاد داشته باشید - بازوهای کودک را بالای پستان مادر نگه دارید و
05:23	پاها زیر پستان مادر و
05:27	شکم کودک بر روی سینه مادر باشد.
05:29	قبل از بسته شدن با پارچه-

05:32	اگر محیط سرد است، کودک را با پتو بپوشانید.
05:36	این کودک و مادر را گرم نگه خواهد داشت
05:39	سپس، پارچه را در اطراف نوزاد و سینه و شکم مادر قرار دهید.
05:45	در حال پوشاندن مطمئن شوید که -
05:47	مرکز پارچه بر روی نوزاد است.
05:50	و هر دو انتهای پارچه باید -
05:53	از زیر بغل مادر بگذرد.
05:56	و باید در پشت حالت ضربدر شوند.
05:59	پس از آن لبه های پارچه را به جلو بیاورید.
06:03	این لبه های پارچه را در زیر کودک به صورت ایمن گره بزنید.
06:09	این راحت است و به حمایت از کودک کمک می کند.
06:14	همچنین از لیز خوردن نوزاد جلوگیری می کند.
06:17	به یاد داشته باشید که وقتی که مادر راحت باشد، او باید یاد بگیرد که خودش پارچه را ببندد.
06:24	روش - بستن توسط خود در طول KMC در آموزش دیگری از همین مجموعه توضیح داده خواهد شد.
06:32	این اعتماد به نفس مادر را افزایش خواهد داد و او را مستقل خواهد ساخت.

06:37	گر مادر هنگام استفاده از پارچه راحت نباشد، می تواند از یک نوار کشی استفاده کند.
06:43	استفاده از آن آسان و راحت است.
06:46	زمان استفاده از یک نوار کشی-
06:49	لبه های نوار را در بالای گوش کودک تنظیم کنید تا از سر او حمایت شود.
06:54	سپس، سر نوزاد را کمی شیب دهید
06:57	که بدرستی نفس بکشد.
06:59	و تماس چشمی با مادر داشته باشد همانطور که قبلا توضیح دادیم.
07:04	پارچه برای بستن یا باند کششی نباید بیش از حد تنگ و یا خیلی گشاد باشد.
07:11	این باید راحت باشد تا کودک بتواند آزادانه نفس بکشد.
07:15	به یاد داشته باشید، هنگام حمل یک نوزاد در موقعیت KMC، مادر باید قادر باشد-
07:20	راه برود، بایستد، بنشیند یا
07:23	در فعالیت های مختلف شرکت داشته باشد.
07:26	اگر مادر خیلی راحت باشد پس،
07:29	او حتی می تواند در <b>Kangaroo care</b> در یک موقعیت شبیدار یا نیمه شیب دار بخوابد.
07:35	حالا در مورد نحوه شیر دادن نوزاد در هنگام KMC صحبت می کنیم -
07:40	یا مادر می تواند نوزاد را شیر دهد
07:43	به سادگی با شل کردن پارچه پیچیده و
07:46	قرار دادن کودک برای شیردهی.
07:50	یا به صورت دستی شیر خود را بدوشد و با استفاده از لیوان یا قاشق به نوزاد دهد.
07:54	
07:57	به یاد داشته باشید،

	هر روز کودک باید 25 تا 30 گرم وزن اضافه کند.
08:03	انتظار می رود که وزن نوزاد در یک ماه 900 تا 1000 گرم اضافه شود.
08:10	از این رو مادر یا کارمند بهداشتی باید - وزن نوزاد را در طول بازرسی های روزمره نظارت کنید.
08:13	
08:17	اگر کودک نتواند وزن کافی اضافه کند،
08:21	کارمند بهداشتی باید تکنیکهای روش تغذیه با شیر مادر را بررسی کند
08:25	بررسی کند که نوزاد چند بار ادرار می کند.
08:28	همچنین، مادر را در مورد درست گرفتن سینه راهنمایی کند.
08:32	چفت شدن درست در آموزش دیگری از همین مجموعه توضیح داده شده است.
08:39	سپس، یاد می گیریم که چگونه کودک را از پارچه پیچیده شده در آوریم -
08:44	اولا مادر باید در موقعیت صحیح بنشیند.
08:48	سپس، شروع به باز کردن گره با یک دست کند و
08:53	پایین تنه نوزاد را با دست دیگر در خارج از پارچه پیچیده شده بگیرد.
08:58	بعد از آن- پارچه پیچیده شده را با همان دست که قبلا برای باز کردن گره استفاده کرد باز کند.
09:04	سپس- دست را به زیر پارچه ای که پایین تنه کودک را نگه داشته بود حرکت دهد.
09:11	از دست دیگر برای نگه داشتن پایین تنه کودک از خارج از پارچه استفاده کند.
09:16	سپس، کودک را بلند کند و او را از پارچه پیچیده شده در آورد.
09:21	پس از آن، به یاد داشته باشید که سر نوزاد را به روشی که انگشت شست پشت یک گوش و
09:26	

09:28	انگشتان دیگر اطراف گوش دیگر هستند، نگه دارید.
09:30	در دوران <b>KMC</b>
09:32	مادر باید بلافاصله با دکتر و کارکنان بهداشت مشورت کند -
09:37	اگر نوزاد هشیار و فعال نیست.
09:41	اگر نوزاد بیش از حد تنفس می کند یا مکث طولانی مدت دارد.
09:46	اگر لب و زبان نوزاد آبی شود
09:50	و اگر پاهای نوزاد سرد باشند
09:53	این ما را به پایان برنامه آموزشی <b>Kangaroo mother care</b> می آورد.
09:58	با تشکر از شما.